

## MENUMBUHKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA PADA USIA REMAJA MELALUI PRAKTIK PRANAYAMA DAN BUTTERFLY HUG

Oleh:

Ni Luh Ayu Martini  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar  
[LuhAyuMartini@gmail.com](mailto:LuhAyuMartini@gmail.com)

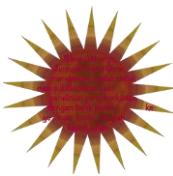
### Abstrack

*The emotional changes that occur in adolescence have a great impact on the lives of adolescents. The emotions experienced by students in adolescence usually tend to be more explosive. Adolescents who have low emotional regulation can experience various forms of adolescent psychopathology, both from internal and external disorders. To foster students' emotional regulation skills in adolescence, pranayama and butterfly hug exercises can be a habitual practice; The purpose of writing this article is to find out how to cultivate students' emotional regulation skills in adolescence through pranayama and butterfly hug; The method used is qualitative method, using qualitative descriptive analysis; The result of this article is that through the practice of pranayama and butterfly hug, students in adolescence will practice to be more sensitive and aware to listen and embrace themselves as a whole, so that this will slowly grow the ability to regulate emotions well; The conclusion in this article is that the factors that influence the emotional regulation of students at adolescence are age, gender, religiosity, personality, parenting, culture, the purpose of emotional regulation, the frequency of individuals doing emotional regulation and the ability of individuals to carry out emotional regulation. Cultivating students' emotional regulation skills at adolescence can be done habituating pranayama practices, especially nadhi sodhana pranayama and accompanied by butterfly hugs.*

**Keywords:** Emotion regulation; Youth students; Pranayama; and Butterfly hug.

### Abstrak

Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai dampak yang besar dalam kehidupan para remaja. Emosi yang dialami oleh siswa pada usia remaja biasanya cenderung lebih meledak-ledak. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internal maupun eksternal. Untuk menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja, latihan *pranayama* dan *butterfly hug* dapat menjadi pembiasaan yang dapat dilakukan. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja melalui *pranayama* dan *butterfly hug*. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Hasil dari artikel ini adalah melalui praktik *pranayama* dan *butterfly hug* ini, siswa pada usia remaja akan berlatih untuk lebih peka dan berkesadaran untuk mendengarkan



dan merangkul dirinya secara utuh, sehingga hal ini akan pelan-pelan dapat menumbuhkan kemampuan regulasi emosi dengan baik; Kesimpulan dalam artikel ini yaitu adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi siswa pada usia remaja yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi. Menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja dapat dilakukan pembiasaan praktik *pranayama*, khususnya *nadhi sodhana paranyayama* dan dibarengi dengan *butterfly hug*.

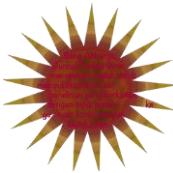
**Kata kunci :** Regulasi emosi; Siswa remaja; *Pranayama*; dan *Butterfly hug*.

## I. Pendahuluan

Hidup pada era kecanggihan teknologi yang berkembang sangat cepat menjadikan individu tumbuh sebagai pribadi yang senantiasa dihadapkan dengan suatu tantangan kehidupan. Salah satu tantangan besar dalam hidup adalah berhasil mengatur emosi. Kemampuan mengatur emosi dalam dunia psikologi biasanya lebih dikenal dengan sebutan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan bagian dari kompetensi emosional yang menjadi salah satu elemen penting dalam penyesuaian psikologis dan sosial pada masa remaja. Ada keyakinan bahwa regulasi emosi akan dapat mendukung kemampuan relasi sosial dan memfasilitasi proses psikologis pada remaja. Pada aspek perkembangan kematangan emosional, siswa pada usia remaja diharuskan untuk dapat mengenal cara-cara mengekspresikan perasaan secara wajar, memahami keragaman ekspresi perasaan diri dan perasaan orang lain dan mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual. Capaian ini menjadi relevan dengan konsep regulasi emosi yang dipandang sebagai proses untuk mengekspresikan emosi dengan tepat. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik akan dapat mencapai kematangan emosional dan sebaliknya, tanpa regulasi emosi yang baik siswa pada usia remaja tidak akan sampai pada kematangan emosional.

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Individu pada masa remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat mengenali diri, menemukan jati diri, mengembangkan potensi yang dimiliki, memperluas lingkungan sosial dan mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa. Akan tetapi, harapan dari para remaja tidak dapat terwujud dengan mudah karena terdapat beberapa perubahan dalam diri remaja, seperti perubahan dalam fisik, emosi dan psikososial (Santrock, 2007). Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja mempunyai dampak yang besar dalam kehidupan para remaja. Emosi yang dialami oleh siswa pada usia remaja biasanya cenderung lebih meledak-ledak sehingga menyulitkan remaja sendiri dan lingkungan sekitar terutama orangtua dan guru dalam memahami diri remaja tersebut (Sarwono, 2013).

Selaras dengan pernyataan tersebut, bahwa sangat penting ketika memasuki masa remaja, sudah semestinya diikuti dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah dapat mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik dari gangguan internal maupun



eksternal. Gangguan internal misalnya; depresi, stres, terpuruk, ataupun cemas yang berlebihan. Intensitas sedih yang berlebihan pada remaja erat kaitannya dengan gejala depresi. Sedangkan gangguan eksternal ditandai dengan perilaku disregulasi dan kemarahan yang meledak-ledak. Masa remaja inilah ditandai sebagai periode peningkatan reaktivitas emosional. Remaja memiliki kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak, akan tetapi secara umum fungsi kontrol pada remaja belum utuh atau belum mencapai tingkat maksimal. Peningkatan kemampuan ini menjadi tantangan tersendiri bagi remaja.

Siswa pada usia remaja dapat lebih rentan ada dalam fase terpuruk dan stres, hal ini disebabkan oleh ketidakmampuan remaja untuk menguasai kendali atas emosinya secara penuh. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengatasi perasaan sedih, kecewa, dan putus asa sehingga dapat menghindari risiko terjadinya depresi pada remaja. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Betts, Gullone dan Allen (2009) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi risiko depresi yang dialami individu pada masa remaja. Regulasi emosi juga berhubungan signifikan dengan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. Saat di sekolah, remaja yang memiliki kesulitan mengatur amarahnya dan menghambat agresinya maka dalam jangka waktu tertentu, remaja tersebut akan gagal diterima oleh teman sebayanya. Penelitian yang dilakukan oleh Nisfianno dan Kartika (2004) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya. Remaja yang dapat meregulasi keinginan marahnya dengan cara sosialisasi yang lebih baik berhubungan dengan penerimaan yang lebih baik oleh kelompok teman sebaya.

Perilaku setiap individu dalam hal ini yaitu remaja, mulai berkembang setelah remaja memasuki pergaulan bebas, pada tahap menuju remaja ini seorang individu akan mulai mengenal dunia yang lebih luas lagi. Pada lingkungan yang baru, remaja akan sangat banyak melihat hal-hal baru di luar dirinya. Karena pada tahapan ini remaja berada dalam fase transisi dan pencarian akan jati dirinya, tidak sedikit yang sering melakukan berbagai perbuatan yang merujuk pada penyimpangan perilaku atau kenakalan remaja. Persoalan-persoalan seperti itu menjadi fenomena yang sering dijumpai pada kehidupan masa remaja, dapat dikatakan bahwa fase ini juga disebut dengan fase yang paing mengkhawatirkan.

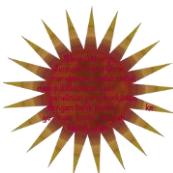
Pada masa ini remaja memang sedang mencari pola hidup yang paling sesuai dengan dirinya dan masih menyesuaikan diri dalam kehidupan lingkungan sekitarnya. Tidak semua individu yang akan memasuki pada tahap ini mengalami kesiapan yang sangat matang karena sebagian besar remaja belum memiliki tujuan yang jelas untuk hidupnya. Pada tahap ini seorang remaja dalam pikirannya hanya memikirkan hal-hal yang dianggap mampu untuk membuatnya senang dengan teman sebayanya, belum memikirkan dampak yang ditimbulkan. Maka dari itu, sangat penting bimbingan serta pendidikan yang diberikan pada setiap individu yang akan memasuki tahap remaja ini agar individu tersebut dapat memikirkan hal-hal yang menunjang untuk mengembangkan potensinya di masa ini sehingga mampu mencapai tujuan hidupnya dengan baik.



Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Kurniasih (2013) menghasilkan satu perspektif bahwasanya kemampuan regulasi emosi membuat remaja mampu menerima dan menghargai diri sendiri. Remaja cenderung menciptakan sisi positif dari kesulitan yang dihadapinya serta menerima situasi tersebut. Sehingga remaja tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya. Sangat menyedihkan jika remaja saat ini lebih sibuk mencari kebahagiaan diri dari luar dirinya, selalu mengharapkan penilaian atau validasi orang lain, berharap orang lain yang harus lebih mengerti emosinya sedangkan menyampingkan kesadaran yang dibangun dari dalam diri sendiri. Berdasarkan berbagai kondisi yang dihadapi siswa saat usia remaja, tentu hal tersebut harus mendapatkan perhatian, khususnya di lingkungan terdekatnya yaitu di keluarga dan di sekolah. Sebagai salah satu upaya pelatihan mental yang dilakukan oleh siswa agar dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan relaksasi dan belajar untuk mendengarkan suara yang ada di dalam dirinya. Berbagai teknik rileksasi mulai menjamur dalam berbagai khalangan. Biasanya di beberapa sekolah sudah memberikan kegiatan ekstrakurikuler yoga sebagai aktivitas rutin saat akhir pekan. Yoga diyakini sudah berkembang sejak jaman dahulu, dimana menurut (Sindhu, 2006) yoga merupakan sistem kesehatan tubuh secara menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan India Kuno sejak 3000 SM yang lalu, dengan berkembangnya Yoga sekarang ini dapat memberikan banyak manfaat bagi setiap orang khususnya pada saat ini. Yoga disebut sebagai the living science karena hampir seluruh aspek kehidupan dapat dikaitkan dengannya, walaupun sudah berumur ribuan tahun namun Yoga dapat dirasakan tetap sesuai untuk dipraktikkan oleh kalangan masyarakat modern pada jaman ini.

Salah satu proses rileksasi yang lebih spesifik dalam ajaran Yoga, yaitu *pranayama*. Melalui latihan *pranayama*, remaja dapat memberikan waktu jeda untuk mengelola emosi yang dirasakan. *Pranayama* merupakan salah satu bagian dari *astangga yoga* yang dikompilasikan oleh Maha Rsi Patanjali. Kata *pranayama* terdiri dari dua urat kata yaitu “*prana*” dan “*yama*”. Kata *prana* yang berarti napas dan *yama* yang merujuk pada proses pengendalian, pengekangan diri atau penahanan hawa nafsu. Jadi dapat dipahami bahwa *pranayama* adalah pengendalian penapasaran yang benar (*breath control*) untuk memperbesar jumlah energi vital yang dihirup dalam setiap pernapasan. Dalam pernapasan seseorang biasanya menghirup udara dan mengatur pernapasan untuk dapat menyimpan energi *prana* dalam jumlah yang besar di dalam tubuhnya, melalui praktik *pranayama* seseorang dengan sadar akan berkonsentrasi pada sejumlah *cakra* (pusat-pusat syaraf) karena setiap makhluk hidup bergantung pada pernapasan (Sunartha, 2017).

Untuk melengkapi proses menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja, di lapangan penulis mendapatkan bahwa *pranayama* akan memberikan jeda untuk diri siswa dalam mengenali dirinya juga emosi yang dirasakan dan dilengkapi dengan praktik *butterfly hug* yang akan memberikan ruang pada diri remaja untuk memeluk dirinya juga emosi yang dirasakan. *Butterfly hug* merupakan salah satu metode terapi dengan memberikan stimulus berupa



pelukan kepada diri sendiri agar merasa lebih nyaman. Metode *butterfly hug* juga terbukti dapat meningkatkan kadar oksigen ( $O_2$ ) dalam darah dan dapat membuat perasaan lebih tenang. Tidak hanya itu, *butterfly hug* juga dikenal efektif memulihkan perasaan negatif dan traumatis. Hal ini dibuktikan pada saat metode ini (*butterfly hug*) dilakukan pada saat menolong korban yang selamat dari bencana alam di Meksiko tahun 1998 untuk mengurangi perasaan traumatis yang dialami (Arviani et al., 2021). Sehingga dalam tulisan ini, penulis memadukan latihan *pranayama* dan *butterfly hug* dalam menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja.

## II. Metode

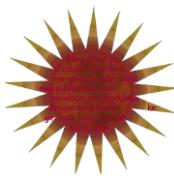
Dalam penulisan artikel ini metode yang digunakan adalah menggunakan metode kualitatif, dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data dalam penulisan artikel ini yaitu observasi, wawancara dan studi kepustakaan yaitu dengan memasukkan kata kunci pada *google.scholar.com* serta berbagai literatur lainnya untuk menunjang referensi artikel ini. Selanjutnya dalam menganalisis data penelitian ini penulis melakukan serangkaian tahapan agar hasil penelitian ini bersifat logis, obyektif dan empiris. Adapun rangkaian tahapan tersebut adalah mereduksi data, mendisplay data, memverifikasi data dan menginterpretasi data penelitian.

## III. Pembahasan

### 1. Faktor Penyebab Kurangnya Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Pada Usia Remaja

Saat memasuki usia remaja, sering kali emosi yang dirasakan tidak terkendali. Mulai merasakan bahwa hidup ini penuh dengan tuntutan dan pemenuhan ambisi kehidupan. Sejatinya hidup tidak pernah menuntut, manusia lahir yang menuntut dirinya sendiri untuk menjadi dan memperoleh sesuatu. Padahal sebagai manusia, setiap individu sebenarnya menyadari bahwa arah impian manusia berujung pada dasar yang setiap orang inginkan, yaitu kedamaian pikiran. Kedamaian pikiran inilah yang dicari setiap individu, termasuk siswa pada usia remaja dengan harapan ketika pikiran itu damai maka kualitas hidup yang lebih baik juga dapat diraih. Kemampuan regulasi emosi yang baik sangat dibutuhkan bagi para remaja. Keberhasilan remaja dalam mengatur emosi berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam memahami dan mengendalikan emosi dari dalam dirinya. Pemahaman emosi tersebut meliputi kemampuan seorang individu untuk mengenali emosi, menggunakan bahasa emosi, memahami penyebab dan konsekuensi emosi, dan mengenali bahwa orang lain dapat mengalami emosi yang berbeda dari emosi yang ia miliki.

Sumardjono (2014) menegaskan bahwasanya emosi dan pengaturan emosi sangat penting terhadap berfungsiya mental, kognitif, sosial dan moral yang sehat. Emosi menjadi pusat dari pemberian makna pada kehidupan individu. Emosi sangat erat kaitannya dengan kapasitas penyesuaian diri individu yang menjembatani perilaku dan relasi sosial individu. Berbagai penjelasan terkait kemampuan



regulasi emosi ini juga mengarah pentingnya regulasi emosi untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Terutama pada emosi-emosi negatif. Emosi yang negatif dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan di dalam tubuh dan memunculkan ketegangan psikis. Kemampuan yang baik dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya, hal tersebut merupakan definisi dari regulasi emosi Gross (2007). Pemahaman terkait regulasi emosi juga dijelaskan oleh Gratz dan Roemer (2004) yang mendefinisikan bahwa regulasi emosi yaitu sebagai konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, kemampuan untuk terlibat dalam perilaku yang bertujuan dan mencegah perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif, fleksibilitas dalam menggunakan strategi untuk mengatur intensitas atau durasi dari respons emosional daripada menghilangkan emosi tersebut sepenuhnya serta keinginan untuk mengalami emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman hidup yang bermakna.

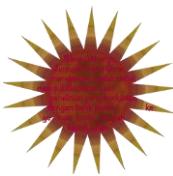
Aspek-aspek regulasi emosi dalam tulisan ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Gross (2007). Adapun beberapa aspek regulasi emosi, yaitu sebagai berikut: a) *Strategies to emotion regulation (strategies)*, hal ini merujuk pada keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.b) *Engaging in goal directed behaviours (goals)*, yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh dengan emosi negative sehingga ia tetap bisa berpikir dan bertindak suatu hal dengan baik.c) *Control emotional responses (impulse)*, yakni suatu kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dan emosi yang dinampakkannya (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara). Sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.d) *Acceptance of emotional responses (acceptance)*, aspek ini adalah kemampuan individu untuk dapat menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Artinya individu tersebut berani jujur dengan dirinya sendiri. Gross (2007) juga memaparkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja, di antaranya adalah:

**(a) Usia**

Dalam hal ini, semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya akan semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi seseorang semakin terkontrol. Hal ini didasari pada semakin usia seseorang bertambah tentu yang diikuti dengan pendewasaan seseorang, maka pengalaman hidupnya juga meningkat, banyak hal yang sudah dilewati sehingga sebagian individu tersebut mempunyai kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

**(b) Jenis Kelamin**

Laki-laki dan perempuan diyakini memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan akan identik lebih feminim menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga. Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah dan



bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (regulasi terhadap emosi takut, sedih dan cemas).

**(c) Religiusitas**

Religiusitas merupakan sebuah ekspresi spiritual seseorang yang berkaitan dengan sistem keyakinan, nilai, ataupun hukum yang berlaku. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak mengumbar emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan kesulitan dalam mengontrol emosinya.

**(d) Kepribadian**

Individu yang memiliki kepribadian ‘neuroticism’ dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

**(e) Pola Asuh**

Cara orang tua dalam mengasuh anak ternyata dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Peran orang tua terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri dari sejauh mana aktivitas orang tua dalam menumbuhkembangkan kemampuan regulasi anak. Seperti yang sudah dipahami bahwa peran orang tua dapat dibedakan menjadi tiga yaitu pencipta iklim emosional, pendidik dan juga model.

**(f) Budaya**

Kemampuan seseorang dalam menampilkan respon emosi dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma masyarakat. Dalam hal regulasi emosi, apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang memberikan respon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara individu tersebut dalam meregulasi emosi.

**(g) Tujuan dilakukannya regulasi emosi**

Faktor ini mengarah pada apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

**(h) Frekuensi individu melakukan regulasi emosi**

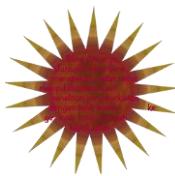
Yaitu seberapa sering individu melakukan regulasi emosi yang berbeda untuk mencapai tujuannya. Semakin seseorang terbiasa untuk melatih diri dalam melakukan regulasi emosi yang tepat, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya.

**(i) Kemampuan Individu dalam melakukan Regulasi Emosi**

Yakni kemampuan individu dalam mengontrol emosi dengan baik. Kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat membuat remaja tidak berpikir panjang akan konsekuensi dari sebuah keputusan sehingga remaja mengambil keputusan yang salah.

**2. Menumbuhkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Pada Usia Remaja Melalui *Pranayama* dan *Butterfly hug***

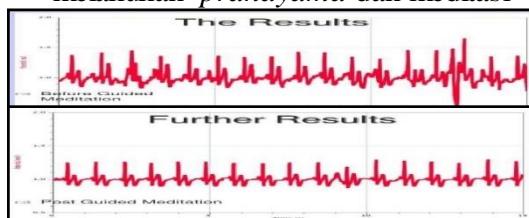
Melihat kasus-kasus kenakalan remaja yang terjadi di Indonesia dapat dilihat bahwa belum semua remaja mempunyai kemampuan regulasi emosi yang



baik. Kenakalan remaja dapat berupa perilaku tawuran, penyalahgunaan narkoba, dan tindakan kriminal yang membahayakan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2015, tercatat sebanyak 921.695 orang pengguna narkoba yang masih berstatus pelajar dan mahasiswa (Anggriawan, 2014). Pada tahun 2014 Komisi Nasional Perlindungan Anak menerima 2.737 kasus atau 210 setiap bulannya termasuk kasus kekerasan dengan pelaku anak-anak dan remaja, termasuk tawuran antar siswa yang naik hingga 10% dari tahun sebelumnya dan diprediksi akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya (Anoraga, 2015).

Remaja melakukan sesuatu tanpa berfikir panjang, meskipun mengetahui risiko yang akan dihadapi. Perilaku menentang yang dilakukan oleh remaja terkait dengan kurangnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi yang dirasakan, oleh karena itu remaja harus memiliki kontrol emosi atau regulasi emosi yang baik. Berdasarkan kasus-kasus perilaku menyimpang pada remaja yang telah disebutkan di atas, dapat dipahami bahwa remaja memang membutuhkan sebuah sarana untuk menumbuhkan kemampuan regulasi emosi. Salah satu sarana yang dapat diterapkan adalah *pranayama* dan *butterfly hug*. Emosional dan psikologi diperlukan untuk menjaga keseimbangan yang harmonis, salah satu cara untuk mendapatkan *prana* dalam hidup adalah melalui bernapas, yakni oksigen dan vitalitas yang dihirup dari udara. *Prana* adalah media yang menghubungkan antara tubuh dengan jiwa. Layaknya *puruswa* sebagai unsur kesadaran dan *prakrti* sebagai simbol materi. Maka, *prana* merupakan penghubung antara kesadaran dan materi. *Prana* mengaktifkan badan kasar melalui *nadi-nadi*. Menyokong dan mempertahankan kehidupan dengan memberikan kekuatan hidup kepada apa yang seharusnya tidak bernyawa. Udara yang dihirup merupakan sarana dari *prana* yang lebih halus (Sena, 2020: 7). Siswa pada usia remaja dalam menumbuhkan kemampuan regulasi emosinya sudah seharusnya mempraktikkan *pranayama* secara rutin. Jika seseorang berpikir panjang, maka ketika menarik napas akan panjang dan dalam. Jika pikirannya diguncang emosi kemarahan, maka napasnya akan kacau, jika pikirannya tenang maka begitu pula napasnya.

Gambar 2.1 : Perbandingan gelombang pikiran sebelum dan setelah melakukan *pranayama* dan meditasi



(Sumber : Widya Sena 2020 )

Dapat dilihat pada Gambar 2.1 bahwa sebelum melakukan *pranayama* dan meditasi maka gelombang pikiran akan bergerak naik-turun tidak beraturan, sedangkan setelah melakukan *pranayama* dan meditasi maka gelombang pikiran akan bergerak secara tenang dan teratur. Dalam menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja, ada salah satu jenis *pranayama* yang dapat



dilakukan secara rutin yaitu *nadhi sodhana pranayama*. Jenis *pranayama* ini sangat sederhana, sehingga siapapun dapat melatihnya, walaupun sebelumnya belum pernah melakukan latihan *yoga*. *Pranayama* ini adalah salah satu jenis *pranayama* yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh. *Nadi Sodhana* adalah latihan pernapasan *pranayama* yang dilakukan oleh para yogi. *Nadi Sodhana* berasal dari bahasa Sanskerta, yakni “*Nadi*” dan “*Sodhana*”. *Nadi* adalah saluran dan *sodhana* adalah pemurnian. Jadi *Nadi Sodhana* adalah pemurnian saluran untuk mengembalikan dan menyeimbangkan *prana* yang mengalir di dalam tubuh (Williams dalam Sena, 2020: 9).

Gambar 2.2 Siswa pada usia remaja sedang melakukan latihan *nadhi sodhana pranayama*



(Sumber : Penulis 2023)

Cara melakukan *Nadhi Sodhana pranayama* yang pertama adalah duduklah dengan posisi rileks dengan tulang punggung yang tegap, kemudian pelan-pelan tutup kedua kelopak mata dengan lembut dan tetap terfokus perhatian pada napas. Tahanlah tangan kiri pada lutut, angkatlah tangan kanan. Sepanjang melakukan *pranayama* ini, jari telunjuk dan jari tengah harus tetap di tengah-tengah alis mata. Ibu jari harus dekat dengan lubang hidung sebelah kanan sehingga dapat mengatur aliran udara dengan menekan sisi lubang hidung tersebut. Jari yang ketiga harus ditempatkan di samping lubang hidung sebelah kiri sehingga dapat mengatur aliran udara dalam lubang hidung sebelah kiri. Tutuplah lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari, kemudian tariklah napas melalui lubang hidung sebelah kiri dan hembuskan napas melalui lubang hidung yang sama. Kecepatan penarikan dan penghembusan napas harus normal. Tariklah dan hembuskan napas sebanyak lima kali. Lepaskan tekanan ibu jari pada sisi lubang hidung sebelah kanan. Tekanlah sisi lubang sebelah kiri dengan jari manis untuk mencegah aliran udara. Tariklah dan hembuskan napas melalui lubang hidung sebelah kanan.

Ulangi sebanyak yang dirasa sesuai dengan kemampuan dan kondisi diri, misalnya lima kali. Pernapasan melalui masing-masing lubang hidung sebanyak lima kali secara bergantian merupakan satu putaran. Latihan ini dapat dilakukan siswa dalam durasi waktu yang menyesuaikan kondisi siswa, biasanya 7 s.d 10 menit terasa sudah cukup. Melalui latihan *pranayama* inilah remaja mulai belajar untuk memberikan jeda pada dirinya, memahami emosi yang dirasakan dan dapat memilih respon yang tepat untuk menanggapi situasi yang terjadi sehingga proses penumbuhan kemampuan regulasi emosi dapat terjadi.

Selain latihan *pranayama*, pembiasaan *butterfly hug* juga dapat dilakukan oleh siswa pada usia remaja agar mampu menumbuhkan kemampuan regulasi emosinya.



*Butterfly hug* menjadi salah satu praktik *self healing* yang dapat dilakukan secara sederhana tanpa memerlukan biaya. Bagi para pecinta drama Korea, mungkin sudah tidak asing dengan drama “*it's okay to not be okay*”. Drama Korea ini menceritakan tentang isu kesehatan mental dan banyak sekali edukasi yang dapat diambil salah satunya adalah trauma *healing*. Terdapat salah satu *scene* yang sangat populer yaitu *butterfly hug*. *Butterfly hug* atau pelukan kupu-kupu merupakan bentuk stimulasi mandiri untuk meredam rasa cemas dan membuat diri menjadi lebih tenang.

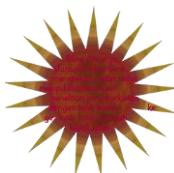
*Butterfly hug* dapat dilakukan untuk mengakhiri proses latihan *pranayama* tadi. Hasil wawancara bersama Ariyoga selaku praktisi yoga menjelaskan bahwa *butterfly hug* menjadi bagian yang paling disenangi oleh peserta jika melakukan latihan yoga. Praktik *Butterfly hug* pada remaja dapat dilakukan secara konsisten mulai dari 4-7 menit. Latihan ini dibarengi dengan penanaman afirmasi positif pada diri remaja. Afirmasi positif yang dapat diucapkan oleh siswa pada usia remaja sambil mempraktikkan *butterfly hug* adalah, “aku menyadari bahwa aku bukanlah emosiku, emosiku adalah tanda bahwa ada sisi yang harus aku perhatikan, aku menerima diriku secara utuh, aku memeluk diriku dan segala emosiku, mulai saat ini dan seterusnya aku meniatkan untuk terus belajar dalam mengenali diriku dan berdamai dengan sekitar.” Adapun cara untuk melakukan *butterfly hug* yang dipraktikkan dengan sederhana yaitu sebagai berikut : (1) Silangkan kedua tangan di depan dada. Posisikan tangan senyamannya saja, (2) Tutup kedua kelopak mata sambil mengatur napas, (3) Lakukan gerakan menepuk-nepuk tangan secara perlahan hingga kedua telapak tangan terlihat seperti sayap kupu-kupu yang mengepak. Siswa dapat melakukan gerakan ini selama sampai merasa lebih tenang, (4) Sembari menepuk-nepuk, bernapaslah menggunakan perut dan rasakan semua hal yang terjadi di sekitar, termasuk apa yang dirasakan secara fisik dan emosional, (5) Bayangkan segala perasaan dan emosi yang dirasakan melewati diri dalam bentuk awan. Sadarilah bahwa mereka memang ada dan kita tidak perlu mengubahnya, dan (6) Cukupkan ketika perasaan sudah cukup baik dan tubuh menjadi lebih rileks.

Gambar 2.3 : Visual *Butterfly hug* yang dapat dilakukan secara rutin



(Sumber:<https://www.kanya.id>)

Pelukan adalah obat termurah yang dapat dipilih selain tertawa. Ada kecenderungan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin jarang sentuhan melekat di tubuh ini. Seperti yang disampaikan oleh Astiti sebagai siswa yang sudah memasuki usia remaja bahwa ada rasa kesendirian yang dirasakan ketika sudah mulai memasuki usia remaja, ada timbul pikiran dan perasaan bahwa



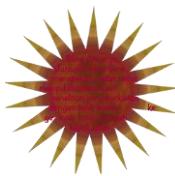
ingin mendapatkan kebahagiaan dari orang lain. Manusia memang makhluk sosial yang harus hidup berdampingan dengan orang lain, namun perlu diingat bahwa setiap individu juga punya tanggung jawab terhadap kebahagiaan diri sendiri, memahami emosi yang dimiliki agar mampu berdampingan dan memilih sikap yang tepat ketika berinteraksi dengan sekitar. Maka dari itu melalui praktik *pranayama* dan *butterfly hug* ini, siswa pada usia remaja akan berlatih untuk lebih peka dan berkesadaran untuk mendengarkan dan merangkul dirinya secara utuh, sehingga hal ini akan pelan-pelan dapat menumbuhkan kemampuan regulasi emosi dengan baik. Dwi Rama selaku siswa yang juga masih remaja menegaskan bahwa praktik *pranayama* dan *butterfly hug* ini memang terlihat sederhana, tapi jika sudah membiasakannya akan terasa manfaatnya. Akan terasa lebih tenang dan tidak cepat merespon suatu hal yang datang dalam hidup.

### III. Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi siswa pada usia remaja yaitu usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi dan kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi. Menumbuhkan kemampuan regulasi emosi siswa pada usia remaja dapat dilakukan pembiasaan praktik *pranayama*, khususnya *nadhi sodhana pranayama* dan dibarengi dengan *butterfly hug*. Selain berhubungan dengan kenakalan remaja, regulasi emosi juga berkontribusi dalam prestasi para siswa remaja. Saat mengalami kegagalan, remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat mengelola perasaan kecewa dan memiliki pandangan bahwa kegagalan adalah sebuah tantangan untuk mencoba kembali, begitu pula sebaliknya ketika siswa belum mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik maka akan mudah terpuruk dan menghakimi diri terlalu keras.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, F. (2014). Humaniora. Diakses pada tanggal 06 Juli 2023, dari link [SINDONEWS.com:  
http://nasional.sindonews.com/read/906057/15/narkoba-dikalangan-pelajar-mahasiswa-makin-parah-1411908498](http://nasional.sindonews.com/read/906057/15/narkoba-dikalangan-pelajar-mahasiswa-makin-parah-1411908498).
- Anoraga, W. (2015). Liputan Khusus. Diakses pada tanggal 06 Juli 2023, dari link [IndonesianReview.com:  
http://indonesianreview.com/wiraanoraga/pendidikan-kian-loyo](http://indonesianreview.com/wiraanoraga/pendidikan-kian-loyo).
- Arviani, H., Subardja, N. C., dan Perdana, J. C. (2021). Mental Healing in Korean Drama “It’s Okay to Not Be Okay. *JOSAR (Journal of Students Academic Research)*, 7(1), 32-4.
- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J. S. (2009). An Examination Of Emotion Regulation, Temperament, And Parenting Style As Potential Predictors Of Adolescent Depression Risk Status: A Correlational Study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27(2), 473-485.
- Gratz, K.L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the



Sang Acharya: Jurnal Profesi Guru  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa  
Denpasar  
<http://ejournal.uhnsugriwa.ac.id/index.php/ppg>  
Volume. 3, Nomor 1 Mei 2022; e ISSN: 2722-8614

---

Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-53.

Gross, J.J. (2007). *Handbook Of Emotional Regulation*. New York: The Guilford Press.

Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2 (1), 160-178.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja, Edisi Kesebelas*. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.

Sindhu, P. (2006). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga (1 st ed.)*. Qanita PT Mizan Pustaka.

Sena, I.G.M.W. (2020). *Pranayama Sebagai Praktek dalam Mencegah Virus*. *Jurnal Yoga dan Kesehatan Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*. Vol. 3(1). 1-12.

Sumardjono, P. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Ombak.

Sunartha, I.G.M. (2017). Pranayama Dalam Yoga. Diakses pada tanggal 06 Juli 2023 Dalam:<http://dwijadahu.blogspot.com>.